

专家坐堂

# 控制不了这份恐惧,我该怎么办?

老师:

您好。

我是一名中职学生。我的烦恼源于一年前:去年冬天的一个早上,我突然腹痛,原本打算去参加课外活动的,结果没去成。那天早上,妈妈也因为我的突发情况没去上班。谁知道她因此躲过了一场车祸:那天她单位的那辆班车在途中侧翻了,幸好她没有坐那趟车。

从此,我落下了一个毛病:父母外出都要跟我实时汇报,到时间没回来我就要开始担心了,有时候甚至到了心急出冷汗的地步。父母也找我谈过,可是我改不了啊,根本控制不了。我该怎么办?



同学:

你好。

看到你的来信,老师内心情绪先是高兴,然后是担忧,之后又是欣慰。知道是为什么吗?高兴是因为那天由于你身体不适导致你妈妈躲过一劫,老师为你和家人感到高兴,一家人终于在一起相安无事。而后,是老师为你的担忧,因为那次意外,让你整日生活在惶恐不安中,像阴霾一样挥之不去。再之后,我突然感觉欣慰,因为你不再孤军作战,而是邀请我加入其中,勇敢地学会了主动寻求帮助,这是良好的开端。所以老师想告诉你,此刻我们已经启航。

那么我们怎么才能走出自己的心牢呢?看得出你很想摆脱,但是却无法阻止莫名的恐慌,过度担忧。

那么现在就让我们一起来回顾过

去,回到那个开始的“时间点”。时钟滴答滴答倒流,回到一年前的那一天,你突然身体不适,而妈妈为了照顾你没有去上班,之后你们就接到消息说妈妈单位的班车发生了事故。从那以后,你的日子是如何度过的?发生那件事之后已经过去一年,但是你每日都担忧害怕,而今也已经担忧了360多天,这360多天里你过得累吗?辛苦吗?

老师看得出你是非常爱爸爸妈妈的一个好孩子,所以,你非常害怕失去他们任何一个。老师想告诉你的是,偶然不是必然,比如说我们经常会通过新闻媒体听到车祸,但这个概率问题,并不是一坐车就会发生意外。我们不能将偶然性泛化,老师理解你的心情就如同古人说的“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,但是我们现在就要学会克服,你想你惶恐了一年,这

一年其实什么意外都没有发生,但是你却度日如年煎熬着自己,我们尝试放下过去,才能展望未来,告诉自己那只是一个意外,一个偶然,并不会每天发生。

在这里老师教你一个小技巧,过去每次父母出门都要和你报备,现在你尝试改一下,方案一:从过去父母和你每次报备降低到一次隔一次报备;方案二:如果父母有事不在家,你尝试找一点事情做,转移自己的注意力,甚至可以做一点家务劳动,或者自己进行一些体能训练或跑步等都可以,又或者约几个好朋友偶尔聚一聚。这样一点一点让自己从过去的烦恼中解脱出来。

最后,想跟你简单地探讨一个话题,那就是生命与死亡,他们是交织在一起的,人类亦是如此,生生死死是生命不息,绵延不断的一种方式,每一个人都无法脱离这个自然规律,所以我们要学会大大方方、潇潇洒洒地活在当下,不纠结过去,想笑就笑,想哭就大声哭出来,不把幸运当侥幸,不把偶然当必然,我们可以把握的是我们的情绪,我们要做好自己情绪的主人,学会构建自己的心灵花园。

12355心理咨询师:蔡海超



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

## 趣味心理

### “暗示”的魔力

哈佛大学心理学教授罗森塔尔,曾经用小白鼠做过一个非常有趣的走迷宫实验。

实验之初,他把一群小白鼠分成3组,分别配给A、B、C三组实验人员,然后告诉A组:“你们真是太幸运了,配给你们的小白鼠是经过几位教授特意挑选并精心训练的。它们血统高贵而且非常聪明,智力几乎接近人脑,所以你们一定要好好对待它们,努力使它们发挥出最棒的水平来。”

他告诉B组:“你们的运气很一般,这些小白鼠只是很普通的一组。它们血统一般,智力也一般。你们用最常用的方法训练它

们即可。”他又告诉C组:“你们非常不幸,这组小白鼠简直糟糕透了。它们血统低劣,智力也很差,简直就是白痴。你们随使用什么方式训练它们都行,反正它们的本质已经注定了。”

3组实验人员按照“指示”各自训练了小白鼠一个月之后,教授分别对3组白鼠进行了测试,最终的结果表明:A组小白鼠果然最为聪明,不但都走出了迷宫,还缩短了专家们预计的时间;B组小白鼠则表现一般,只有一半走出了迷宫,所用时间也比专家预计的稍长一些;而C组最为糟糕,只有两只成功走出迷宫,而且所用时间之长

简直令人无法忍受。

实验完毕之后,罗森塔尔很平静地告诉各组实验人员:其实这些小白鼠根本没有什么血统以及智力的区别,它们都是普通的小白鼠,是我把它们分成了3组而已。

为什么会出现这种现象呢?正是“暗示”这一神奇的魔力在发挥作用。

每个人在生活中都会接受这样或那样的心理暗示,这些暗示有的是积极的,有的是消极的。我们自身,乃至整个世界,往往会因为我们的努力而改变。所以,如果你想成为聪明人,就要以聪明人的标准来要求自己。

## 心灵花园

世间最残酷的事,一是时间无岸,一是流年似水。时间和流年,其实是一个概念,只是一个在身体之外,一个在身体之内。对它们最惨烈的计量方法,不是额头皱纹的深浅,而是手心能握住多少。

不怕充实的疲惫,就怕空虚的心累。感谢生命中那些焦头烂额的时刻,让我们发现原来不起眼的小事里也藏着快乐。

世上任何有价值的东西与有意义的事,都需要用辛劳、痛苦与煎熬换取。此生,我从未羡慕过任何安稳无忧的人,但我羡慕那些遭遇困苦却能从容应对的人。

(图片源自网络)